

Tagsibol 2017

panalong kalusugan



Plano na Cal MediConnect
(Medicare–Medicaid Plan)



Kailangan namin ang iyong impormasyon

Maaari kang makatanggap ng tawag sa telepono mula sa DSS Research na mag-iimbita sa iyo na lumahok sa isang survey tungkol sa Santa Clara Family Health Plan. Mahalaga ang iyong impormasyon, at matutulungan kaming hanapin ang mga larangan kung saan maaari kaming bumuti. Salamat sa iyong tulong!

Ito'y aming ika-20 anibersaryo!

Pinagmamalaki ng Santa Clara Family Health Plan na napagsilbihan namin ang aming mga miyembro magmula noong Feb. 1, 1997. Gusto naming pasalamat kayong naging mga miyembro namin sa maraming taon at nagpapaabot nang mainit na pagbati sa mga miyembrong sumasama pa lang sa amin! Nananatili kaming nakapangako sa pagpapabuti sa kalusugan at kapakanan ng mga residente ng aming bansa. Hanapin kami sa Facebook at LinkedIn para sa balita at mga kaganapan. Samahan kami habang ipinagdiriwang namin ang aming milyahe sa taong ito!



Alamin ang iyong mga karapatan

Kapag ikaw ay isang miyembro ng SCFHP, mayroon kang ilang karapatan at responsibilidad. Ang mga karapatan ang maaari mong asahang makuha, kabilang ang kinakailangan na paggagamot at impormasyon. Mga responsibilidad ang aming inaasahan namin na gagawin mo bilang isang miyembro ng plan. Bisitahin ang aming website sa www.bit.ly/scfhpmemberrights para malaman ang tungkol sa iyong mga karapatan at responsibilidad. Kung gusto mo ng kopya na ime-mail sa iyo, tawagan ang Serbisyo sa Kostumer.



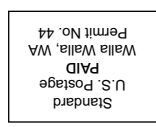
Tumawag sa amin

Serbisyo sa Kostumer
8 n.u. hanggang 8 n.g., 7 araw kada
linggo, kabilang ang mga piyesta opisyal
1-877-723-4795

TTY/TDD
1-800-735-2929 o 711

LW

Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat





May pilit bang sinasabi ang iyong katawan?

Maaaring hindi mo nakukuha ang mga sustansya na kinakailangan ng iyong katawan para gumana nang husto. Narito ang apat na pangunahing sustansya at kung bakit sila mahalaga sa pagpapanatiling malusog.

1. Ang **Vitamin B₆** ay tumutulong sa iyong magpanatili ng malusog na immune system at maiwasan ang ilang uri ng anemya. Ang mga sintomas ng kakulangan sa vitamin B₆ ay kabilang ang pamamantal at iba pang problema sa balat, tulad ng balakubak o mga nangangaliskis na patse. Kung mayroon ka ng alinmang malalalang sintomas tulad ng depresyon, pagkalito, o mga sumpung, tawagan ang iyong doktor.

2. Ang hindi sapat na **iron** sa iyong diyeta ay isang alalahanin, lalo na sa kababaihan na ang edad ay maaaring mabuntis. Ang

karaniwang senyales ay kapaguran. Ang ibang sintomas ay maaaring kabilangan ng:

- Pagkahilo.
- Sakit ng ulo.
- Malalamig na kamay at paa.
- Pamumutla sa balat at sa ilalim ng mga talukap.
- Panghihina.

3. Binibigyan ng **vitamin D** ang iyong katawan nang maraming benepisyo, pangunahin ay mas mainam na kalusugan ng buto at tumaas ang pagiging immune. Ang mga sintomas ng kalulungan sa vitamin D ay maaaring maging pananakit ng buto, kahinaan ng kalamnan, o na-depress na kalooban.

4. Ang mga taong hindi nakakakuha nang sapat na **vitamin C** ay maaaring magkaroon ng mga pagduruo ng gilagid, madaling magpasa, at mga sugat na mukhang

mabagal gumaling. Siguraduhin na makakakuha nang maraming vitamin C mula sa:

- Mga citrus na prutas, tulad ng mga kahel, pinya, limon, at mga apog.
- Mga gulay, tulad ng mga siling pula, broccoli, at mga patatas.
- Iba pang prutas, tulad ng bayabas, papaya, kiwi, at mga strawberry.

Ang pinakamainam na paraan para makakuha nang sapat na sustansya ay kumain ng ganap na balanseng diyeta. Ayon sa *Dietary Guidelines for Americans*, ang malusog na tularan ng pagkain ay isa na:

- Kinabibilangan ng sari-saring gulay, prutas, buong butil, walang taba o mababang taba na gatas at mga produkto ng gatas, at mga langis.
- Kabilang ang sari-saring pagkain na protina, kabilang ang pagkaing-dagat, mga walang tabang karne at mga manok, itlog, beans at gisantes, mani, buto, at mga produkto ng balatong.
- Limitahan ang saturated at *trans* fat, at mga idinagdag na asukal at asin na kadalasang matatagpuan sa mga pagkaing nakapakete o processed.
- Manatili sa loob ng iyong pang-araw-araw na pangangailangan ng calorie.

Kung mayroon kang mga katanungan o alalahanin (hal. tungkol sa mga sintomas, dosis, atbp.), makipag-usap sa iyong doktor. Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang www.eatright.org.

Gawing regular na bahagi ng araw ang pisikal na aktibidad

Kung mayroong 10 minutong ilalaan, maglakad! 10 minuto lang ng mabilis na paglalakad nang ilang beses kada araw patatakbuhan ang bilis ng iyong puso sa isang malusog na bilis. Maaari mong ilakad ang aso bago at pagkatapos ng trabaho, pumarada nang mas malayo at maglakad papunta sa iyong destinasyon, o palitan ang isang coffee break ng isang mabilis na paglalakad. Ang regular na aktibidad sa buong araw ay maaaring magbigay nang tumatagal na mga benepisyo tulad ng pagpapanatili ng malusog na timbang, mas mainam na pagtulog, at pinabababa ang iyong mga pagkakataon na makakuha ng sakit sa puso at type 2 na diabetes.

Alamin ang higit pa sa www.choosemyplate.gov.



Alam mo ba?

Tumitingin kami sa mga bagong serbisyo na ipagkakaloob bilang bahagi ng iyong mga nasasaklawang benepisyo. Nirerepaso namin ang mga pag-aaral para makasiguro na napatunayan nang ligtas ang mga bagong serbisyo. Bisitahin ang aming website sa www.bit.ly/scfhnewservices para basahin ang higit pa tungkol sa kung paano kami sumuri at magpasya ng mga bagong teknolohiya.

Paanong tanungin ang iyong doktor tungkol sa iyong timbang

Kung hindi ka sigurado tungkol sa iyong timbang, tanungin ang iyong doktor sa panahon ng iyong taunang checkup. Nakatutulong na magdala ka ng listahan ng mga katanungan pagpunta sa iyong appointment. Ang ilang sampol na katanungan ay:

- Ano ang malusog na timbang para sa akin?
- Mayroon ba akong problema sa kalusugan na nagdudulot sa akin ng

sobrang timbang?

- Anu-ano ang malusog na paraan para magbawas ng timbang at mapanatili ito?
- Anu-anong uri ng pisikal na aktibidad ang dapat kong gawin?
- Paano ko babaguhin ang aking mga ugali sa pagkain?
- Matutulungan ba ako ng programa ng pagbabawas ng timbang?

Sinsaklawan ng Santa Clara Family Health Plan ang halaga ng mga pulong ng Weight Watchers na may referral mula sa iyong doktor.

Mga tanong? Tawagan ang Serbisyo sa Kostumer para sa higit na impormasyon.

Hindi ba Ingles ang iyong unang wika?



Alam mo ba na naghahandog kami ng mga serbisyo ng interpreter? Nakalaan ang mga interpreter sa telepono o nang harapan nang walang gastos sa iyo. May karapatan ka na makakuha ng impormasyon sa isang paraan na natutugunan ang iyong mga pangangailangan.

Kung kailangan mo ng interpreter para sa isang appointment sa iyong doktor,

tawagan ang opisina ng iyong doktor nang hindi bababa sa limang araw bago sa iyong naka-schedule na appointment.

Maghahanda sila para sa isang interpreter nang harapan o sa telepono.

Kung kailangan mo ng tulong sa paghanap ng pangangalaga ng pangkalusugan na nakapagsasalita ng iyong wika o gumagamit ng regular na interpreter, tawagan ang Serbisyo sa Kostumer.

Namamahagi ang SCFHP Utilization Management ng positibog pahayag hinggil sa mga insentibo hinggil sa pananalapi. Bisitahin ang www.bit.ly/scfhppaffirmativestatement para malaman ang higit pa. Kung gusto mong maikoreo sa iyo ang pahayag, tawagan ang Serbisyo sa Kostumer.

Mga Paunawa

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa Medicare at Medi-Cal para makapagbigay ng mga benepisyo ng dalawang programa sa mga naka-enroll.

Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan sa mga naaangkop na Pederal na batas sa karapatang sibil at hindi nandiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-723-4795**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-877-723-4795**。(TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

panalong
kalusugan

Ang impormasyon sa PANALONG KALUSUGAN ay mula sa malawak na sakop ng mga ekspertong medikal. Kung mayroon kang anumang isinasaalang-alang o mga tanong tungkol sa isang partikular na nilalaman na maaaring makaapekto sa iyong kalusugan, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga ng pangkalusugan. Maaaring gumamit ng mga modelo sa mga larawan at mga ilustrasyon.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com

H7890_12053T Accepted